



住んでよし、学んでよし、心のふるさと すぎなみをつくろう

10月梅里堀ノ内館・協働事業のご案内



どなたでもご自由に参加できる講座です。詳細は下記の所にお問い合わせください

下記の講座はいずれも長寿応援ポイント（60歳以上）対象講座です。

ゆうゆう梅里堀ノ内館

ホームページ

***各自飲み物・上履き（スリッパ不可）をご持参ください。**

初心者のための太極拳講座

10月5日（月）10時30分～12時

10月11日（日）13時30分～15時

講師：稲葉栄子

参加費:各500円

松尾芭蕉の旅講座

10月2日（金）

10時00分～12時00分

講師：林 誠司

参加費:500円

★現在満員です

リフレッシュヨガ講座

10月5日・19日（月）

1時30分～3時00分

講師：阿久津幸子

参加費:各500円

★現在満員です

3B体操講座

10月2日・16日（金）

2時00分～3時30分

講師：石橋千枝子

参加費:各500円

★現在満員です

音楽講座 みんなで歌おう

10月14日（水）

1時30分～3時00分

講師：吉田寛子

参加費:500円

音楽講座 歌はともだち

10月28日（水）

1時30分～3時00分

講師：三坂久美子

参加費:500円

大人のぬりえ講座

10月4日（日）

10時00分～12時00分

講師：小野寺 清

参加費：500円

映画鑑賞講座

10月3日（土）

1時30分～3時30分

参加費：無料

*事前予約

頭と身体のトレーニング講座

10月9日（金）

1時30分～3時00分

講師：古内 太一

参加費：500円

*参加申し込み受け付けます

水彩画講座

10月17日（土）

10時00分～12時00分

講師：鐘尾 隆

参加費：500円

*参加申し込み受け付けます

長谷川淳一「ヴァイオリンコンサート」のお知らせ

11月29日(日曜日)14:00～15:00

参加費:500円 事前申し込み

*10月15日より、ゆうゆう館にて申し込み受付

いきがい学び

健康づくり

ふれあい交流



お問い合わせ

ゆうゆう梅里堀ノ内館

〒166-0013 杉並区堀ノ内3-37-4

電話・FAX 03-3313-4319

令和 8年 10月使用予定表

ゆうゆう梅里堀ノ内館 使用予定表

曜日			日			月			火			水			木			金			土					
															1			2			3					
部屋名			和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)			
第1曜	午前																		協働事業		茶友会 手芸	松尾芭蕉の 旅講座	梅里クラブ 囲碁	協働事業	協働事業	
	麻雀 木曜会																	花と緑のボラ ンティア講座		3B体操講座						
	午後																		講座準備							
夜間																										
			4			5			6			7			8			9			10					
部屋名			和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)			
第2曜	午前	大人のぬり絵講座				太極拳講座				オカリナアンサンブルゼファールオカリナ	はなみずきコーラス				矢車草 手芸	協働事業	すみれ会 大正琴		扇会 ペン習字		三療 サービス 施術日	桃苑会 太極拳		高円寺体操クラブ ストレッチ体操		阿佐セ会 親睦会
	午後	協働事業	協働事業		リフレッシュ ヨガ講座	麻雀 月曜会	麻雀 健康麻雀杉並	たんぼぼ エアロビクス	麻雀 木曜会	コスモス コーラス	麻雀 木曜会	花と緑のボラ ンティア講座	頭と身体 の トレーニング 講座	長寿会 役員会												
	夜間										スマイルムーン ウクレレ			堀の内町会 役員会	三療 準備											
			11			12			13			14			15			16			17					
部屋名			和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)			
第3曜	午前	スポーツ吹矢 スポーツ吹矢同好会					セシオントリム 健康体操	草木染の会 草木染	和田堀地区 いきいき 連合会会議	薫風の会 ヨ ガ	墨遊会 水墨画		悠ゆう俳句会 俳句	ガラパゴスの会 気功	事務連絡会			茶友会 手芸	わがまち 一番体操	梅里クラブ 囲碁	水彩画講座					
	午後	太極拳講座					麻雀 月曜会		麻雀 健康麻雀杉並	ひまわり 民謡	麻雀 木曜会	音楽講座 みんなで歌おう	you遊チャイム トーンチャイム	麻雀 木曜会	花と緑のボラ ンティア講座	和工芸 えびね	3B体操講座		スポーツ吹矢 スポーツ吹矢同好会		ハードダーツの会 ダーツ					
	夜間										スマイルムーン ウクレレ					ミーティング										
			18			19			20			21			22			23			24					
部屋名			和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)			
第4曜	午前	休館日					セシオントリム 健康体操	オカリナアンサンブルゼファールオカリナ		はなみずき コーラス		矢車草 手芸	太極拳 太極拳同好会	すみれ会 大正琴		協働事業	セブンホールズ よし笛	三療 サービス 施術日	桃苑会 太極拳		高円寺体操クラブ ストレッチ体操					
	午後					リフレッシュ ヨガ講座	麻雀 月曜会	麻雀 健康麻雀杉並	たんぼぼ エアロビクス	麻雀 木曜会	コスモス コーラス		麻雀 木曜会		花と緑のボラ ンティア講座	you遊チャイム トーンチャイム	二輪草 歌謡舞踊		ハードダーツの会 ダーツ							
	夜間														スマイルムーン ウクレレ			三療 準備								
			25			26			27			28			29			30			31					
部屋名			和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)	和	洋(1)	洋(2)			
第5曜	午前	長寿会 お楽しみ会					セシオントリム 健康体操			薫風の会 ヨ ガ	墨遊会 水墨画		悠ゆう俳句会 俳句	ガラパゴスの会 気功												
	午後						麻雀 月曜会	麻雀 健康麻雀杉並	ひまわり 民謡	麻雀 木曜会	音楽講座 歌はともだち	花と緑のボラ ンティア講座												ハードダーツの会 ダーツ		
	夜間														スマイルムーン ウクレレ											